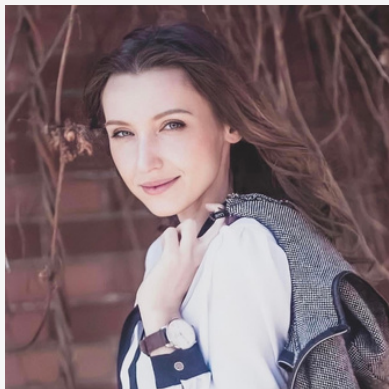


ЯК ПОКРАЩИТИ МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ІМІГРАЦІЇ: ЯКЩО ВИ ВІДЧУВАЄТЕ СОЦІАЛЬНУ ІЗОЛЯЦІЮ ТА СТРЕС



Відповідає

Вікторія Свідовська

ментальний коуч Better You & Me 2.0,
за освітою психолог, кандидат педагогічних наук

Вимушена міграція, війна, адаптація у новій країні можуть призводити до напруження, стресу, соціальної ізоляції, незадоволеності життям.

Я спробую дати декілька рекомендацій щодо соціальної інтеграції та відновлення під час стресу, які, можливо, допоможуть вам у цих складних обставинах.

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА

Зв'язок з діаспорою. У багатьох містах існують громади українських іммігрантів, де ви можете знайти однодумців, обговорити спільні проблеми та отримати підтримку.

Але зв'язок зі спільнотою – це не просто підтримка. Це можливість **відчувати своє коріння, свою ідентичність**. Відновлення відчуття приналежності може давати сили, інформацію, мотивацію, натхнення.

Пошук друзів серед шведської спільноти. Ви можете спробувати знайти групи або клуби, що відповідають вашим інтересам – це може бути спорт, мистецтво, кулінарія тощо. Практикуйте мову, цікавтеся традиціями і особливостями шведської культури.

Одоначасне відчуття приналежності до української спільноти як до свого коріння, і до шведської – як приймаючої сторони, може допомогти відновитися та інтегруватися без втрати власного я.



ВЗАЄМОДІЯ - ЦЕ ОБМІН

Пам'ятайте, що соціальна взаємодія - це обмін. Важливо, щоб обмін був рівноцінним і безпечним для обох сторін.

Питання для покращення соціальної взаємодії

- ☐ чого ви очікуєте від дружби та інших типів взаємодії
- ☐ чи дійсно люди можуть вам це дати, і чи мають вони це робити (чи може це незадоволена дитяча потреба - як-то потреба у безумовній любові)
- ☐ де починаються і закінчуються ваші кордони та кордони інших людей
- ☐ як з вами можна, як ні, і як ви б хотіли, щоб з вами взаємодіяли
- ☐ чим би ви хотіли обмінюватися (інформацією, досвідом, емоційною підтримкою тощо)
- ☐ які типи обміну є для вас безпечними.



СТАБІЛІЗАЦІЯ САМООЦІНКИ

Стабілізація самооцінки починається з розуміння себе, свої особливостей, особливостей своєї ідентичності та прийняття.

Спробуйте бути для себе найкращим другом, який не критикує, а відноситься з розумінням, прийняттям, любов'ю.

Відслідковуйте негативні думки про себе і раціоналізуйте їх:

- ☐ а чи справді я така? (відповідаю цим якостям)?
- ☐ чому я так вирішила?
- ☐ чи є факти в моєму минулому, що підтверджують зворотнє?

Досліджуйте свою унікальність.

Ви можете дослідити риси свого характеру та те, як працює ваша нервова система за допомогою спеціаліста або за допомогою саморефлексії.

Спробуйте не порівнювати себе з іншими.

Пам'ятайте, кожна людина має свій унікальний шлях. І ви робите достатньо.

ВІДНОВЛЕННЯ ПІД ЧАС СТРЕСУ

Імміграція - це фактор стресу, вимушена міграція - фактор подвійний. Тому **відновлення** - фізичне, емоційне, когнітивне, в тому числі пошук індивідуальних методів такого відновлення є дуже важливим кроком покращення ментального здоров'я.

Стабільний режим сну, збалансоване харчування, регулярні фізичні вправи, практика mindfulness та медитації можуть допомогти знизити рівень стресу, заспокоїти нервову систему і поліпшити загальний фізіологічний стан.

Додатково ви можете використовувати **релаксаційні техніки**, такі як музична терапія, ароматерапія або художня терапія, для зниження стресу і поліпшення психічного стану.

Пам'ятайте, відпочинок та турбота про себе - це не привілей, це **основа підтримки ментального здоров'я**.



ГРУПИ ПІДТРИМКИ ТА ПРОФЕСІЙНА ДОПОМОГА

Групи підтримки та зустрічі зі спеціалістами, які мають досвід роботи з іммігрантами, можуть допомогти вам впоратися з викликами, що виникають в цей непростий час.

Так, в межах проєкту Better You&Me від HUG кожного місяця проводяться групи емоційної підтримки, комунікативні тренінги, зустрічі, ретрити. Деякі зустрічі проходять онлайн.

Хочу додати, що ви вже зробили великий крок, звернувшись за порадою.

Я маю надію, що ці короткі рекомендації допоможуть вам знайти шлях до відновлення та безпечної і приємної соціальної взаємодії.

**З повагою
Вікторія Свідовська**